



OSNOVNA ŠOLA F. S. FINŽGARJA LESCE

Begunjska cesta 7, 4248 Lesce, 04/53 37 600, info@oslesce.si, www.oslesce.si

Lesce, 13. 10. 2022

Vabilo na predavanje

Uravnotežena prehrana za otroke - od teorije do prakse,

ki bo v PONEDELJEK, 24. oktobra 2022, ob 18.00 uri, preko zoom povezave:

<https://arnes-si.zoom.us/j/91066917324?pwd=Um8vS0NpakpaWUlnTWxlRjZyYVJkZz09>

Naša gostja bo g. Jana Levec, nutricionistka in magistrica dietetike, ki že od nekdaj goji zanimanje za zdrav in aktiven življenjski slog. Po zaključenem dodiplomskem študiju dietetike in prehranskega svetovanja v Izoli se je odločila za magistrski študij Prehrane na Biotehniški fakulteti in vzporedno za študij Dietetike na Fakulteti za vede o zdravju.

Na predavanju boste izvedeli, kako kritično oceniti in se bolje znajti v današnji poplavi informacij o prehrani. Definirali bomo pojem zdravega prehranjevanja ter kakšen vpliv ima prehrana na naše zdravje in kakovost življenja. Pogledali si bomo, kaj je glavni krivec za današnjo epidemijo debelosti. Predstavili vam bomo enostavne in učinkovite smernice priprave uravnoteženega obroka, ki jih lahko zlahka upoštevate pri svojem prehranjevanju.

V upanju, da se srečamo v čim večjem številu, vas lepo pozdravljamo.

Emilija Kavčič, ravnateljica